

## الفهم والاستيعاب والتحليل

1- حدّد مفهومَ مرضِ السُّكَّرِيِّ.

ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب خلل في إفراز غدة البنكرياس.

2- عدّد أعراضَ السُّكَّرِيِّ الرَّئِيسَةَ والثانويَّةَ الواردةَ في النَّصِّ.

الأعراض الرئيسية: الظمأ المستمر، وكثرة التبول.

الأعراض الثانوية: الضعف العام، وتناقص الوزن، وضعف الرؤية، وبطء التئام الجروح، والالتهابات المتكررة، وتنميل القدم واليد.

3- اذكر ثلاثة من أسباب الإصابة بمرض السُّكَّرِيِّ.

السمنة، والخمول، وقلة ممارسة الرياضة، ورداءة النمط الغذائي السائد، والإكثار من تناول الوجبات السريعة.

4- بيّن أهميَّة استشارة الطَّيِّبِ في حالِ ظهورِ عرضٍ أو أكثرٍ من أعراضِ مرضِ السُّكَّرِيِّ.

تكمن أهمية استشارة الطبيب في عمل فحص دوري لمتابعة الحالة والسيطرة عليها في حال ثبوتها.

5- استخرج الفكرةَ الرَّئِيسَةَ في الفقرة الأخيرة.

الوقاية من مرض السكري.

6- ما الفكرةُ التي أعجبتك في النَّصِّ؟ ولماذا؟

ترك الإجابة للطالب.

7- كيف تحمي نفسك من الإصابة بمرض السكري؟

التزام العادات الغذائية السليمة، وكثرة ممارسة الرياضة ...

8- اقترح عنوانًا آخر مناسباً للنص.

المرض الصامت، السكري: أسبابه والوقاية منه، ...

9- اقرأ الجملة الآتية ثم أجب عن الأسئلة التي تليها:

"ويزيد الأمر صعوبة أن المرض في أوله صامت".

أ- هل يوجد مرضٌ ناطقٌ؟

لا.

ب- من الكائنُ الناطقُ؟

الإنسان.

ج- بمَ شبهَ الكاتبُ المرضَ؟

بالإنسان الصامت الذي لا يتكلم، لأنه يصيب الشخص من دون أن يشعر به المصاب به.

10- استعن بأحد مصادر المعرفة لذكر اثنين من أنواع الطعام والشراب يُنصح أن يتناولهما المصاب بمرض السكري، واثنين من أنواع الطعام والشراب التي يجب عليه الامتناع عنها أو عدم الإكثار منها.

ينصح لمرضى السكري يتناول: الخضار، الحليب خالي الدسم.

ينصح لمرضى السكري بالامتناع عن: الحلويات، الدهون.

11- ما دورك أنت في الوقاية من مرض السكري والحد من انتشاره؟

## ترك الإجابة للطالب.

### 12- بين أهمية الماء لصحة الإنسان.

للماء أهمية كبيرة لصحة الإنسان، فهو يدخل في الكثير من العمليات الحيوية في الجسم؛ كعمليات الهضم، والامتصاص، وإنتاج اللعاب، ونقل العناصر الغذائية، كما أن الدم يتكون بمعظمه من الماء.